

СОДЕРЖАНИЕ



Глава 1. В поисках сокровищ	7
Глава 2. Как измерить счастье?	21
Глава 3. Чувство общности	33
Глава 4. Деньги	77
Глава 5. Здоровье	125
Глава 6. Свобода	161
Глава 7. Доверие	199
Глава 8. Доброта	237
Глава 9. Складываем детали	273
Об авторе	287



ГЛАВА 1



В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ

В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ

— На что мы опираемся, Сэм?

— На то, что в мире есть добро, мистер Фродо.
И за него стоит бороться.

Хемингуэй вслед за Толкином тоже однажды написал, что мир — хорошее место и за него стоит драться. Но в наши дни драк и прочей борьбы хоть отбавляй, а вот хорошее встречается реже. Указывать на серое небо и черные тучи легко, но, может быть, нам всем стоило бы стать чуть больше похожими на стойкого Сэмуайза Гэмджи (правда, без мохнатых ступней можно обойтись) и увидеть, что же радостного есть в этом нашем мире.

Моя подруга Рита выросла в Латвии в советскую эпоху. Возможно, это был не совсем Мордор, и все же это было время страха и недоверия, время, когда все окна были закрыты занавесками, а людей объединяли подозрительность и дефицит. Время от времени из Вьетнама приезжал грузовик с бананами. Никто не знал, когда бананы появятся в следующий раз, поэтому семья моей подруги покупала столько, сколько могла себе позволить и сколько хватало сил унести. Затем наступало время ожидания: бананы были еще зелеными и несъедобными. Их клали в темный шкаф, чтобы они быстрее созрели. Бананы постепенно меняли цвет с зеленого на желтый, и это казалось почти волшебством в городе, где царили пятьдесят оттенков серого. В детстве Рита думала, что есть только три цвета: черный, серый и коричневый. Отец решил показать ей, что это не так,



и повел в город на поиски сокровищ, чтобы отыскать цвета, красоту и все хорошее в мире.

Этому посвящена и книга, которую вы держите в руках: я хочу позвать вас на поиски сокровищ, отправиться в погоню за счастьем, найти то хорошее, что есть в нашем мире, — и рассказать о нем, чтобы вместе мы могли помочь ему распространиться дальше. Книжки — отличные проводники идей. В предыдущей книге, «Hugge. Секрет датского счастья», я поделился с миром датской концепцией повседневного счастья. Она предлагает читателям уделять больше внимания простым удовольствиям, и после ее публикации на меня обрушилась лавина добрых писем со всего света.

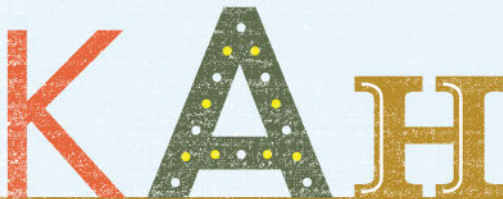
Одно из них написала Сара из Великобритании — она учит дошкольников и давно интересуется вопросами



LYKKE



LUUH



KAH

психического благополучия детей и влияния счастья на их способность к обучению. «Я прочитала вашу книгу и решила, что нам в классе не помешает немного *хюгге*», — написала она. Она рассказала, как ее ученики зажигают гирлянды из фонариков, делятся друг с другом угощением, зажигают свечу и с нетерпением ждут время сказки. «Мы даже вывели на интерактивную доску YouTube-видео с горящим камином, чтобы создать больше уюта. В долгие зимние дни, которые кажутся особенно ужасными после Рождества, это бесконечно подбадривает моих учеников и всех сотрудников. Я пытаюсь определить, как измерить воздействие этих факторов на благополучие детей, но думаю, спокойные улыбающиеся лица говорят сами за себя».

В этом и заключается моя работа как руководителя Института исследования счастья в Копенгагене: измерять, понимать и генерировать счастье. В нашем институте мы изучаем причины и следствия человеческого счастья и работаем над улучшением качества жизни людей во всем мире.

Работа дала мне возможность общаться с людьми из разных уголков планеты, от мэра Копенгагена до мексиканских уличных торговцев едой, от индийских таксистов до министра счастья Объединенных Арабских Эмиратов. Это научило меня двум вещам. Прежде всего мы можем быть датчанами, мексиканцами, индийцами, арабами или представителями любой другой национальности, но в первую очередь мы все — люди. Мы не так сильно отличаемся друг от друга, как можно подумать. И надежды жителей Копенгагена и Гвадалахары, мечты людей из Нью-Йорка, Дели и Дубая устремлены к одной и той же путеводной звезде — счастью. *Lykke* по-датски значит счастье, но вы можете говорить *felicidad*, если вы из Испании, *Glück* или *bonheur*, если вы из Германии или Франции. Не важно, каким словом вы называете

счастье, — когда наступает время рассказывать сказку, класс освещается детскими улыбками, в какой бы точке мира вы ни находились.

Пару лет назад мы с друзьями катались на лыжах в Италии. В тот день мы уже вернулись с прогулки и наслаждались солнцем и кофе на балконе нашего домика. Вдруг кто-то вспомнил, что в холодильнике еще есть остатки пиццы, и я воскликнул: «Это счастье? Я думаю, да». И я был не одинок. На балконе собрались люди из разных стран (Дании, Индии и США), но все мы чувствовали, что разделить еду с друзьями в лучах теплого мартовского солнца, глядя на прекрасные заснеженные горы, — это и есть настоящее счастье. Мы родились на разных континентах, росли в разных странах, учились на разных языках, но все мы испытывали одно и то же чувство — и это было счастье.

В более широком научном смысле именно для этого нам нужна статистика счастья. Что общего у счастливых людей? Будь вы из Дании, Индии или США — каковы общие признаки счастья? В области здравоохранения подобные исследования проводят уже много лет: например, выясняют общие признаки людей, доживших до ста лет. Благодаря этим исследованиям мы знаем, что на среднюю продолжительность жизни влияют употребление алкоголя и табака, физическая активность и рацион питания. В Институте исследования счастья мы используем те же методы, чтобы понять, от каких факторов зависит счастье, удовлетворенность жизнью и ее качество.

Позвольте пригласить вас на родину Института исследования счастья — в Копенгаген, столицу счастья.



ДАНИЯ: СУПЕРДЕРЖАВА СЧАСТЬЯ?

В Копенгагене четыре часа дня. На улицах полно велосипедистов: люди едут с работы, чтобы забрать детей из школы.

Вдоль берега прогуливаются молодые родители с коляской — они делают совместный оплачиваемый 52-недельный отпуск по уходу за ребенком. Группа студентов плавает в чистой воде гавани — они веселы и беззаботны не только потому, что обучение в университете ничего им не стоит, но и потому, что ежемесячно получают от правительства стипендию в сумме, эквивалентной 590 фунтам (после вычета налогов). Все в Дании течет гладко. Ну почти. Четыре года назад один поезд опоздал на пять минут. Каждый пассажир получил письмо с извинениями от премьер-министра и предложение в качестве компенсации выбрать дизайнерский стул.

Учитывая, что последние десять лет в прессе то и дело мелькают подобные заголовки, легко представить себе Данию как почти утопическое государство.

Давайте сразу проясним одну вещь: я большой фанат Дании — и как исследователь счастья, и как гражданин. Когда я вижу, как семилетние дети без присмотра спокойно едут в школу на велосипедах, я улыбаюсь. Когда я вижу, как родители оставляют коляски со спящими детьми на улице перед кафе, я улыбаюсь. Когда я вижу, как люди купаются в чистой воде внутренней гавани Копенгагена, я улыбаюсь.



Дания — самая
счастливая страна в мире



Копенгаген —
столица счастья



Дания — место,
где круглый год царит радость



Самое счастливое
место на Земле



Дания — официально самая
счастливая страна в мире.
Опять



Рейтинг стран мира
по уровню счастья: лучше
всего живет в Дании



Меня ничуть не удивляет, что мирная страна, где существует всеобщее бесплатное здравоохранение, где ваши дети могут учиться в университете независимо от того, сколько денег вы зарабатываете, а маленькие девочки могут мечтать стать премьер-министром, считается одной из самых счастливых стран в мире, согласно Рейтингу стран мира по уровню счастья, составленному ООН.

Но значит ли это, что Дания — идеальное общество? Нет. Полагаю ли я, что Дания дает своим гражданам *сравнительно* хорошие условия и возможность обладать *сравнительно* высоким качеством жизни и счастьем? Да. Я также знаю, что в Японии за последний год наблюдается самая высокая в мире продолжительность жизни, но при этом не считаю, что каждый житель Японии доживает ровно до 83,7 года.

Дания действительно обычно занимает первые места в списках самых счастливых стран мира, но важно понимать, что эти рейтинги основаны на средних показателях. Так, в последнем Всемирном докладе о счастье датчане набрали в среднем 7,5 балла по шкале от 0 до 10. А это значит, что если в Датском королевстве одно работает исключительно хорошо, то другое, увы, прогнило. Скандинавские страны хорошо выглядят в рейтингах счастья — но ни датчане, ни норвежцы, ни шведы не обладают монополией на счастье. Жизнь в Дании убедила меня: в вопросах качества жизни у скандинавских стран есть чему поучиться, но уроки счастья можно получить и у многих других народов. Ключи счастья спрятаны по всему миру, и наша задача — собрать их.

Если мы посмотрим на Рейтинг стран мира по уровню счастья, то заметим между самыми счастливыми и самыми несчастливыми странами разрыв в четыре пункта, причем три пункта из этих четырех объясняются шестью факторами: близость, или чувство общности, деньги, здоровье, свобода,



доверие и доброта. Я посвятил каждому из этих факторов по одной главе: мы рассмотрим, каким образом они влияют на благополучие, возьмем уроки счастья у людей со всего мира, постараемся понять, как нам самим стать счастливее — и, наконец, как собрать эти детали воедино, чтобы создать карту спрятанных сокровищ счастья.

Также следует заметить, что огромная разница в уровне счастья (до 80%) во всем мире наблюдается не между отдельными странами, а *внутри* одной страны. Другими словами, вы можете встретить совершенно счастливых датчан и глубоко несчастных датчан — или совершенно счастливых и глубоко несчастных жителей Того. Поэтому одно дело рассматривать политику страны, и совсем другое — наше поведение и наши взгляды на жизнь.

Итак, каковы общие признаки, объединяющие самых счастливых в мире людей, чему можно научиться в разных странах, когда речь идет о счастье, и что можно предпринять, чтобы стать счастливее? На эти и другие вопросы постарается ответить эта книга. Она откроет секреты самых счастливых в мире людей и будет искать то хорошее, что существует в мире. Давайте отправимся на поиски сокровищ!